

# CALABAZA DE INVIERNO AL HORNO

Porciones: 4

Tamaño de la porción: 1/4 de calabaza

## INGREDIENTES

1 calabaza de invierno (calabaza bellota, calabaza tipo buttercup o butternut)

Opcional: 1 cucharada de margarina o de manteca

Sal o pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

Time needed: 10 minutes preparation; 60 minutes cook time

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Cut squash in half, lengthwise (from stem to end).
3. Use a spoon to scoop out seeds and stringy contents from the center of each half.
4. Place each half on a large baking pan, cut side up.
5. Add 1/4-inch water to the bottom of the pan to prevent burning the skin and drying of the squash. Cover the pan with aluminum foil.
6. Bake for 1 hour, or until the squash is tender when poked with a fork.
7. Remove from the oven and let it cool before serving.
8. Serve with margarine or butter, salt, and pepper.

Find more Extension Center for Family Development recipes at [z.umn.edu/therecipebox](http://z.umn.edu/therecipebox).



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

# CALABAZA DE INVIERNO AL HORNO

Porciones: 4

Tamaño de la porción: 1/4 de calabaza

## INGREDIENTS

1 calabaza de invierno (calabaza bellota, calabaza tipo buttercup o butternut)

Opcional: 1 cucharada de margarina o de manteca

Sal o pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

Time needed: 10 minutes preparation; 60 minutes cook time

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Cut squash in half, lengthwise (from stem to end).
3. Use a spoon to scoop out seeds and stringy contents from the center of each half.
4. Place each half on a large baking pan, cut side up.
5. Add 1/4-inch water to the bottom of the pan to prevent burning the skin and drying of the squash. Cover the pan with aluminum foil.
6. Bake for 1 hour, or until the squash is tender when poked with a fork.
7. Remove from the oven and let it cool before serving.
8. Serve with margarine or butter, salt, and pepper.

Find more Extension Center for Family Development recipes at [z.umn.edu/therecipebox](http://z.umn.edu/therecipebox).



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	69
Grasa:	3 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	8 mg
Sodio:	295 mg
Carbohidrato:	11 g
Fibra alimentaria:	2 g
Azúcares:	0 g
Proteína:	1 g

Alérgenos: leche (si se usa manteca)

## CONSEJOS Y VARIANTES

Para cocinar la calabaza en el horno de microondas:

1. Preparar la calabaza como se indica en los pasos 2 y 3 de la receta original.
2. Colocar la calabaza en un recipiente para microondas con 1/4 pulgada de agua en el recipiente.
3. Cocinarla en el horno de microondas a temperatura alta hasta que se cocine, aproximadamente de 10 a 12 minutos.
4. Sacarla del horno de microondas y dejarla enfriar un poco antes de servirla.
5. Servirla con manteca o con margarina, sal y pimienta.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, diríjase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Este recurso fue financiado en parte por el Supplemental Nutrition Program del USDA – SNAP – con fondos de Minnesota Department of Human Services y con los recibidos por medio del mismo. Esta es una adaptación de Baked Squash de United States Department of Agriculture (sin fecha; What's Cooking? USDA Mixing Bowl; tomado de <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/child-nutrition-cnp/baked-squash>).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	69
Grasa:	3 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	8 mg
Sodio:	295 mg
Carbohidrato:	11 g
Fibra alimentaria:	2 g
Azúcares:	0 g
Proteína:	1 g

Alérgenos: leche (si se usa manteca)

## CONSEJOS Y VARIANTES

Para cocinar la calabaza en el horno de microondas:

1. Preparar la calabaza como se indica en los pasos 2 y 3 de la receta original.
2. Colocar la calabaza en un recipiente para microondas con 1/4 pulgada de agua en el recipiente.
3. Cocinarla en el horno de microondas a temperatura alta hasta que se cocine, aproximadamente de 10 a 12 minutos.
4. Sacarla del horno de microondas y dejarla enfriar un poco antes de servirla.
5. Servirla con manteca o con margarina, sal y pimienta.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, diríjase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Este recurso fue financiado en parte por el Supplemental Nutrition Program del USDA – SNAP – con fondos de Minnesota Department of Human Services y con los recibidos por medio del mismo. Esta es una adaptación de Baked Squash de United States Department of Agriculture (sin fecha; What's Cooking? USDA Mixing Bowl; tomado de <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/child-nutrition-cnp/baked-squash>).